ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

Health psychology

ಇಂದಿರಾ ಜೈಪ್ರಕಾಶ್

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಜೈವಿಕ ಕಾರಕಗಳೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಬಡತನ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ಆನ್ವಯಿಕ ಶಾಖೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈದಾನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದೊಳಗೆ ಕವಲೊಡೆದಿದ್ದು ಇದನ್ನು ವರ್ತನಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ (ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್) ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ (ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜನರ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಕಾಪಾಡಲು, ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಭೀತಿ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಜನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮನೋದೈಹಿಕ (ಸೈಕೋಸೊಮಾಟಿಕ್) ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ವರ್ತನಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವಿಷಯವೂ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. 1960ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಲೆಮೆಡಾ ಕೌಂಟಿ ಸ್ಟಡಿ' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಇದ್ದು ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವರದಿ ತಯಾರಾಗಿತ್ತು. ವಿಲಿಯಂ ಶೆಫೀಲ್ಡ್ 1969ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನ(ಎ.ಪಿ.ಎ) ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವರದಿ ಮಂಡಿಸಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸೇವೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬಾರದೆಂದು ಕರೆನೀಡಿದ. ನೀಲ್ ಮಿಲ್ಲರ್ 'ಬಯೋಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್' ಎಂಬ ಅನೇಕ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಎನಿಸಿದ್ದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ.

ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೈದಾನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿರೋಧದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಸೋಂಕುರಕ್ಷಣಾವಿಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಎ.ಪಿ.ಎ ಮುಂದೆ 1977ರಲ್ಲಿ ಜೋಸೆಫ್ ಮಟರರ್ಝೋ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣವನ್ನು ಈ ಶಾಖೆಯ ಔಪಚಾರಿಕ ಪ್ರಾರಂಭ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಟರರ್ಝೋ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ನೌಕಾಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದ. ಒರೆಗಾನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಹೆಲ್ತ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. 1980 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಶಾಖೆಯಲ್ಲೂ ಉಪಶಾಖೆಗಳಾದವು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಉಪಶಾಖೆಗಳಿವೆ. ನೈದಾನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ವರ್ತನೆ ಮಾರ್ಪಾಡುಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಜನಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರ, ತಳಿವಿಜ್ಞಾನ, ಜೀವಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಸಮತೆ, ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಿದ್ದುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ರಂಗದಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಖೆಯೇ ಇದೆ.

ಗುಣಾತ್ಮಕ, ಪರಿಮಾಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ: ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು; ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಡೆಯುವುದು; ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು; ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೀತಿ-ನಿಯಮ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು; ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು; ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ; ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ನಡುವೆ ಸಂವಹನ

ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವುದು, ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು; ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ನೋವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು; ಪುನಶ್ಚೇತನ ಸೇವೆಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಇಲ್ಲವೇ ಮರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮುಂತಾದವು. ಇಂದಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆ, ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ, ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯ್ತನ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ.


ಜೋಸೆಫ್ ಡಾಮಿನಿಕ್ ಮಟರಝೋ (1925)